

Profundización Mindfulness y Compasión

Estrella Fernández

Cursos de Profundización en Mindfulness y Compasión

- **PROPÓSITO:** entrenarnos (entrenar la mente) para mejorar la *resiliencia, el auto cuidado y el bienestar emocional sostenible*
- **CÓMO:** profundizamos en la práctica y aplicación/integración de Mindfulness y Compasión en el día a día
 - Principios clave de la *psicología budista* (mindfulness como fundamento)
 - Principios clave de *enfoques psicoterapéuticos basados en la evidencia* y en la investigación en *neurociencia* (mindfulness como fundamento)
 - Un enfoque integrativo, basado en la confluencia de ambas corrientes, práctico y cotidiano:
 - Comprender conceptos
 - Aprender estrategias prácticas
 - Aplicar en la vida personal
 - Un recorrido guiado y acompañado

HOJA DE RUTA

LA HOJA DE RUTA

- Conducta (lenguaje, acciones y estilo de vida)
- Entrenamiento mental: regular la calidad y dirección de la atención (esfuerzo/motivación saludable, concentración y consciencia)
- Comprensión de la realidad e intención de desarrollar actitudes y estados emocionales

Profundización
Mindfulness y Compasión
NIVEL I:

Consciencia. Comprensión. Calma. Compasión

NIVEL I: BLOQUES TEMÁTICOS

APRENDIZAJE Y HÁBITOS

- Cómo se forman los hábitos
- Motivación y conducta
- Promover y diseñar hábitos deseables

LAS CUATRO NOBLES VERDADES

- Insatisfacción
- Origen de la insatisfacción
- Fin de la insatisfacción
- El camino del fin de la insatisfacción

NIVEL I: BLOQUES TEMÁTICOS

DESARROLLAR LA **CONSCIENCIA** - LOS CUATRO FUNDAMENTOS

- Cuerpo (interocepción)
- Tono de la experiencia sentida (primer eslabón de las emociones)
- Mente (pensamientos y emociones)
- Fenómenos mentales (comprensión de las actividades de la mente)

NIVEL I: BLOQUES TEMÁTICOS

COMPRENDER EL MALESTAR PSICOLÓGICO: CÓMO SE CREA, COMO SE MANTIENE, LAS EMOCIONES DIFÍCILES, LAS DISFUNCIONES

- Los disparadores (lo que sucede en el **presente**)
- Significados simbólicos y creencias (el condicionamiento del **pasado**)
- Las reacciones (lo que condiciona nuestro **futuro**)

NIVEL I: BLOQUES TEMÁTICOS

TRANSFORMAR EL MALESTAR | DESARROLLAR CALMA: GESTIÓN DE EMOCIONES, PATRONES RECURRENTE, VENTANA DE TOLERANCIA, AUTOCOMPASIÓN

- Regular las emociones en el **presente** (“resetear” el sistema nervioso)
- Curar el impacto del **pasado** (autocompasión)
- Cultivar el **futuro** que queremos (respuestas intencionadas)

NIVEL I: BLOQUES TEMÁTICOS

ENTRENAR ACTITUDES - LOS CUATRO INCONMENSURABLES O ACTITUDES DEL CORAZÓN
(Brahma Viharas)

- BONDAD
- **COMPASIÓN**
- ALEGRÍA EMPÁTICA
- ECUANIMIDAD

Profundización
Mindfulness y Compasión
NIVEL II

Alegría. Conexión. Comunicación

NIVEL II: BLOQUES TEMÁTICOS

CULTIVAR EL BIENESTAR/ ALEGRÍA : Qué sabemos

- Qué dicen la investigación.
- La perspectiva budista del bienestar.
- De qué depende el bienestar y la alegría (circunstancias externas vs. Internas).

CULTIVAR EL BIENESTAR/ ALEGRÍA: Cambio de perspectiva

- La “felicidad” como elección y como hábito.
- Posibilidad vs. esfuerzo
- Aquí y ahora

NIVEL II: BLOQUES TEMÁTICOS

INCLINAR LA MENTE HACIA LA ALEGRÍA

- “Lo que hagas, pienses y reflexiones con frecuencia, eso se convertirá en la inclinación de la mente”

NIVEL II: BLOQUES TEMÁTICOS

DESARROLLAR Y AUMENTAR ESTADOS SALUDABLES

- Cuando somos amables o generosos, estamos a gusto o tranquilos...
- Si comprendemos qué **actividades** contribuyen a estos estados, podemos invitarlos y cultivarlos intencionadamente.

NIVEL II: BLOQUES TEMÁTICOS

CENTRARSE EN EL AGRADO QUE SURGE CON LOS ESTADOS SALUDABLES

- Al involucrarnos en una actividad sana, experimentamos una elevación positiva real de la energía.
- El valor de fortalecer esta "alegría conectada con lo sano".
- Aumentar ese agrado es lo que se entiende por despertar la alegría

NIVEL II: BLOQUES TEMÁTICOS

MINDFULNESS EN EL ÁMBITO RELACIONAL

- El aspecto relacional del ser humano es una experiencia universal
- Gran parte del sufrimiento es interpersonal
- El camino hacia la liberación debería ser también un camino interpersonal

CÓMO SE CONSTRUYEN LAS RELACIONES

- Momento a momento, en lo que hacemos y decimos
- Autoconsciencia en la base de las conexiones significativas
- Comunicación consciente: escuchar, hablar, responder

NIVEL II: BLOQUES TEMÁTICOS

ESCUCHAR PROFUNDAMENTE

- La persona detrás de los actos
- Amigo de ti mism@
- En paz con los demás

NIVEL II: BLOQUES TEMÁTICOS

HABLAR CONSCIENTEMENTE

- Defenderte a ti mism@ (soltar el miedo, manejar la rabia, decir la verdad...)
- Hablar sabiamente (medir las palabras, expresar aprecio, admitir errores...)
- Pedir lo que quieres



MBCT'Spain



www.mbct-spain.com



estrella@mbct-spain.com



<https://www.linkedin.com/in/estrellafernandez-saludemocional/>



www.estrellafernandez.com

Estrella Fernández

Directora MBCT' Spain

Psicóloga sanitaria, especialista en Neuropsicología

Psicoterapeuta cognitivo-conductual | Psicoterapeuta EMDR | Técnico en Neurofeedback

MBCT *Teacher, Trainer & Supervisor* . Miembro senior del equipo del *Centre for Mindfulness Research and Practice* de la Universidad de Bangor.

Trained Teacher de los programas MSC - MBCL - The Feeling Tone - MyMind

Máster oficial en Rehabilitación Neuropsicológica y Estimulación Cognitiva

Máster en Psicobiología y Neurociencias cognitivas

Máster en Psicología Clínica y de la Salud

Máster en Psicología Clínica infanto-juvenil

Postgrado en Trastornos de la Conducta Alimentaria

Formación en psicología budista por el Bodhi College - Committed Practitioner Program (CPP)

Co-fundadora de la Red Española de programas basados en Mindfulness y Compasión